

給食献立表

令和元年8月1日 社会福祉法人 本郷こども園

月	火	水	木	金
<p>～夏バテに気を付けましょう～</p> <p>*近年、夏は酷暑になっているように感じますが、子どもたちは対応できているでしょうか？汗をかくことで体温調節ができますが、汗腺は3～4歳の幼児期に発達するといわれています。冷房の室内ばかりで過ごしていると汗腺が発達せずに汗をかきにくい体質になり夏バテをおこしてしまいます。食事の時や午睡のときは涼しくするなどメリハリをつけると汗腺が発達するようです。また夏はつい夜更かしをしてしまいがちです。免疫力を下げない為にも栄養と睡眠はしっかり摂りましょう。</p>				
				
<p>8/1 未満児 牛乳 せんべい</p> <p>なすそばろ (なす、豚肉、ねぎ)</p> <p>スパゲッティサラダ</p> <p>(スパゲッティ、人参、きゅうり、ハム)</p> <p>味噌汁 (あげ、しめじ、小松菜)</p> <p>人参グラッセ 佃煮昆布 (446k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 胡麻ビスケット</p>	<p>8/2 未満児 クラッカー</p> <p>ソーセージフライ</p> <p>ナムル</p> <p>(きゅうり、キャベツ、もやし、キャベツ、人参)</p> <p>澄まし汁 (しらす、玉ねぎ、ほうれん草)</p> <p>ブロッコリー ごま塩 (393k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 ミルク ぼんちあげ</p>			
<p>8/5 未満児 たべっこ動物</p> <p>すき焼き風煮</p> <p>(牛肉、人参、豆腐、玉葱、こんにゃく)</p> <p>マッシュポテト</p> <p>にら玉スープ (にら、卵、椎茸)</p> <p>ミニトマト 塩昆布</p> <p>(419k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 フルーツヨーグルト</p>	<p>8/6 未満児 みかん入りヨーグルト</p> <p>鯖の照煮</p> <p>サラダ</p> <p>(きゅうり、キャベツ、玉葱、人参、ハム)</p> <p>味噌汁 (玉葱、えのき、わかめ)</p> <p>チェリー もみのり</p> <p>(487k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 ミルク おにぎりせんべい</p>	<p>8/7 未満児 胡麻ビスケット</p> <p>ひじきご飯</p> <p>(ひじき、あげ、人参、鶏肉、グリーンピース)</p> <p>つくね団子の炊き合わせ</p> <p>(鶏肉、豆腐、玉葱、人参、小松菜、じゃが芋)</p> <p>味噌汁 (あげ、なめこ、ねぎ)</p> <p>バナナ (423k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 ミルク サッポロポテト</p>	<p>8/8 未満児 豆乳 せんべい</p> <p>豚肉となすの炒め物</p> <p>(なす、人参、玉葱、豚肉)</p> <p>きのこスクランブル (卵、エリンギ、しめじ)</p> <p>味噌汁 (ふ、玉葱、小松菜) ミニトマト</p> <p>きゅうり しそわかめ (385k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 すいか</p>	<p>8/9 未満児 チーズ</p> <p>きのこウインナーの炒め物</p> <p>そうめんと野菜の胡麻和え</p> <p>(そうめん、きゅうり、ハム、人参、卵、椎茸)</p> <p>味噌汁 (玉ねぎ、わかめ、じゃが芋)</p> <p>パセリ ごま塩 (425k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 ミルク ミレービスケット</p>
<p>8/12</p> <p>振替休日</p> 	<p>8/13</p> <p>お盆</p> 	<p>8/14</p> <p>お盆</p> 	<p>8/15</p> <p>お盆</p> 	<p>8/16</p> <p>任意保育</p> 
<p>8/19 未満児 みかん入りヨーグルト</p> <p>角天の甘辛煮</p> <p>高野豆腐の卵とじ</p> <p>(高野豆腐、卵、椎茸、人参、ねぎ)</p> <p>酢の物</p> <p>(春雨、しらす、きゅうり)</p> <p>チェリー 塩昆布 (436k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 さやえんどう</p>	<p>8/20 未満児 たべっこ動物</p> <p>冷しゃぶ</p> <p>(豚肉、もやし、きゅうり)</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>(じゃが芋、人参、ハム、きゅうり、みかん缶)</p> <p>味噌汁 (豆腐、椎茸、ねぎ)</p> <p>ミニトマト もみのり (404k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 芋けんぴ</p>	<p>8/21 未満児 クラッカー</p> <p>夏野菜カレーライス</p> <p>(牛肉、玉葱、じゃが芋、かぼちゃ、人参、トマト、なす、ズッキーニ、ピーマン)</p> <p>オーロラサラダ</p> <p>(レタス、きゅうり、人参、カニカマ)</p> <p>オレンジ (408k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 ミルク 横綱あられ</p>	<p>8/22 未満児 豆乳 せんべい</p> <p>煮物 (角天、人参、いんげん)</p> <p>笹身サラダ</p> <p>(鶏肉、レタス、きゅうり、人参)</p> <p>味噌汁 (あげ、しめじ、ほうれん草)</p> <p>チェリー 佃煮昆布 (355k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 ゼリー</p>	<p>8/23 未満児 チーズ</p> <p>チキン南蛮</p> <p>(鶏肉、卵、玉葱、パセリ)</p> <p>ナムル (もやし、キャベツ、かまぼこ)</p> <p>澄まし汁</p> <p>(しらす、玉葱、ほうれん草)</p> <p>レタス ごま塩 (516k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 ミルク リッツ</p>
<p>8/26 未満児 胡麻ビスケット</p> <p>マーボー豆腐 (豆腐、ねぎ、豚肉)</p> <p>きゅうりの酢の物</p> <p>スパゲッティサラダ</p> <p>(スパゲッティ、人参、きゅうり、かまぼこ)</p> <p>ミニトマト 塩昆布 (437k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 わらびもち</p>	<p>8/27 未満児 たべっこ動物</p> <p>焼き肉 (牛肉、玉葱、ピーマン)</p> <p>中華サラダ</p> <p>(きゅうり、卵、かまぼこ)</p> <p>味噌汁 (玉葱、椎茸)</p> <p>しそわかめ (476k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 ミルク 野菜スナック</p>	<p>8/28 未満児 みかん入りヨーグルト</p> <p>肉じゃが (じゃが芋、人参、玉ねぎ、豚肉、糸こんにゃく、グリーンピース)</p> <p>胡麻和え (もやし、ほうれん草)</p> <p>味噌汁 (豆腐、ねぎ、なめこ)</p> <p>チーズ ミニトマト 納豆 (406k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 ミルク えびせん</p>	<p>8/29 未満児 牛乳 せんべい</p> <p>かぼちゃといんげんの甘辛煮</p> <p>トマトと卵のサラダ</p> <p>(卵、きゅうり、キャベツ、トマト)</p> <p>澄まし汁 (そうめん、きゅうり、人参)</p> <p>佃煮昆布 (362k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 とんがりコーン</p>	<p>8/30 未満児 チーズ</p> <p>【誕生会】</p> <p>カツ丼 (豚肉、玉葱、卵、もみのり)</p> <p>ツナサラダ</p> <p>(ツナ、キャベツ、レタス、セロリ、きゅうり)</p> <p>スープ (ねぎ、わかめ) チェリー (434k cal)</p> <p>3時 ジャコ・肝油 ミルク ハッピーターン</p>